
SIENA
SITRA
GEBRAUCHSANLEITUNG BEACHTEN

Mode d'emploi

1. RECOMMANDATIONS IMPORTANTES DE SECURITE

• Lire toutes les instructions.

• Cet appareil cuit sous pression, un usage incorrect peut être à l'origine d'un accident et entraîner de graves brûlures.

• Avant chaque utilisation, procédez impérativement aux vérifications des dispositifs de sécurité selon les instructions du paragraphe 4.

• Respectez toujours les quantités de remplissage suivantes :

→ Ne jamais utiliser l'autocuiseur avec une quantité de liquide inférieure à 25 cl (un grand verre). L'absence de liquide dans l'appareil peut provoquer une surchauffe et gravement l'endommager.

→ Ne jamais remplir l'autocuiseur au delà des 2/3 de sa capacité.

→ Dans le cas d'aliments générant de l'écume ou gonflant pendant la cuisson (riz, légumes déshydratés…), ne jamais remplir l'autocuiseur à plus de 1/3 de sa capacité.

→ Un remplissage trop important risque de boucher les organes de sécurité et d'engendrer une surpression dans l'appareil.

• Ne jamais mettre l'autocuiseur sur une source de chaleur sans que le couvercle ne soit complètement et correctement fermé conformément aux instructions du paragraphe 6.

• Ne pas cuire dans l'autocuiseur des aliments risquant de mousser et d'obstruer les conduits des organes de sécurité tel que compote de pomme, airelles, orge perlé, flocons d'avoine ou autre céréales, pois cassés, nouilles, macaronis, spaghettis, rhubarbe, groseilles.

• Respectez les instructions d'utilisation de votre plaque de cuisson.

• Quand la pression de fonctionnement est atteinte, baisser la source de chauffe pour que le liquide, qui crée la vapeur, ne s'évapore pas.

• Ne jamais laisser l'autocuiseur fonctionner sans surveillance. Une fois l'appareil en pression, assurez-vous qu'il y ait toujours un léger échappement de vapeur par le régulateur.

• En cas d'anomalie pendant la cuisson, coupez immédiatement la source de chaleur et procédez à la décompression en respectant les instructions du paragraphe 8. Ne remettre l'autocuiseur en service qu'après avoir procédé au nettoyage et aux vérifications décrites respectivement aux paragraphes 11 et 4. Si le problème persiste, consulter notre service après-vente.

• Soyez particulièrement prudents si vous devez déplacer votre autocuiseur en cours ou en fin de cuisson. Manipulez-le uniquement par ses poignées en évitant de toucher les surfaces chaudes. **Si nécessaire utiliser des gants.** Ne renversez pas l'appareil, prenez garde à d'éventuels échappements de vapeur par le régulateur.

• La décompression de l'autocuiseur doit toujours être effectuée en suivant les instructions du paragraphe 8. Ne jamais forcer pour ouvrir le couvercle. S'il ne s'ouvre pas facilement c'est qu'il reste de la pression dans l'appareil. Dans ce cas poursuivre la décompression conformément aux instructions du paragraphe 8.

• Certaines viandes, par exemple la langue de bœuf, comportent une peau superficielle qui gonfle sous l'effet de la pression. Ne piquez pas la viande tant que la peau présente un aspect gon-

flé. Vous risqueriez d'être ébouillanté par des projections.

- Dans le cas de la cuisson d'aliments pâteux, secouez légèrement l'autocuiseur **après la décompression** et avant d'ouvrir le couvercle. Vous éviterez ainsi les projections dues à la présence de bulles de vapeur sous pression dans les aliments.
- Après chaque utilisation procéder au nettoyage de l'autocuiseur selon les instructions du paragraphe 11.
- Cet autocuiseur n'est conçu que pour la cuisson d'aliments sous pression. Ne l'utilisez jamais dans un autre but. Cet appareil ne doit pas être mis au four ni utilisé pour frire sous pression avec de l'huile.
- N'apportez aucune modification à votre autocuiseur, n'effectuez pas d'autres interventions que celles décrites dans ce mode d'emploi. Remplacez le joint régulièrement et utilisez exclusivement des pièces détachées de marque SITRAM identiques aux pièces d'origine. Seule la cuve et le couvercle de cet autocuiseur SITRAM sont compatibles.
- Ne pas laisser les enfants à proximité lorsque l'autocuiseur est en cours d'utilisation.

CONSERVER TOUTES CES INSTRUCTIONS

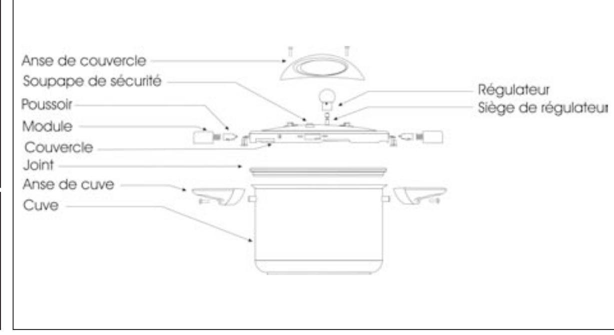
AVERTISSEMENT

Le fabricant décline toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident provoqué par les motifs suivants :
- Modifications de l'un des organes de sécurité.
- Utilisation de pièces détachées non agréées par le fabricant.
- Non-respect des conditions d'utilisation normales décrites dans le manuel.
- Non-respect des recommandations de sécurité.

3. VOTRE AUTOCUISEUR

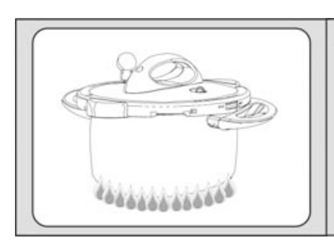
Gamme	Capacité	Capacité utile	Diamètre du fond	Matériaux
SITRASIENA	4 L 6 L 8 L 10 L	2,6 L 4 L 5,3 L 6,6 L	19 cm	Cuve et couvercle : Inox 18/10 Fond Aluminium + Inox magnétique

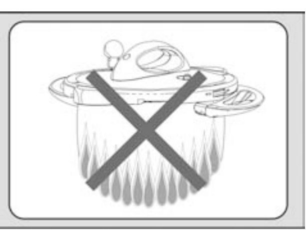
Types de feux	Pression de régulation	Température de cuisson
INDUCTION, GAZ, ELECTRICITE, RADIANT, HALOGENE, LAVE VAISSELLE	75 kPa	116°C



3. AVANT LA PREMIERE UTILISATION

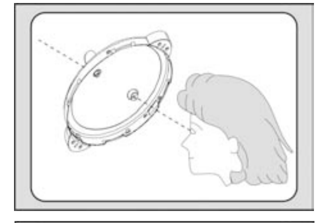
- Vérifiez, à l'aide du tableau ci-contre, la compatibilité de votre autocuiseur avec les types de plaques de cuisson dont vous disposez.
- En cas d'utilisation sur plaque électrique ou vitrocéramique, utilisez toujours une plaque de diamètre inférieur ou égal à celui du fond de l'appareil. Vérifiez toujours que le fond extérieur de l'appareil soit propre et net pour ne pas endommager votre plaque vitrocéramique. En cas d'utilisation sur le gaz, veiller à ce que les flammes ne dépassent pas du fond de l'appareil.
- Avant la première utilisation, faites bouillir dans votre autocuiseur le contenu d'un verre d'eau et de deux verres de lait ou d'un

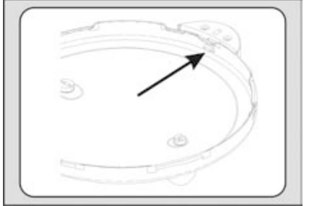




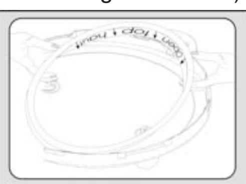
verre d’eau additionnée de jus de citron ou de vinaigre (ces mélanges sont évidemment impropres à la consommation).
- Procédez au lavage minutieux de votre autocuiseur à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle.

4. AVANT CHAQUE UTILISATION

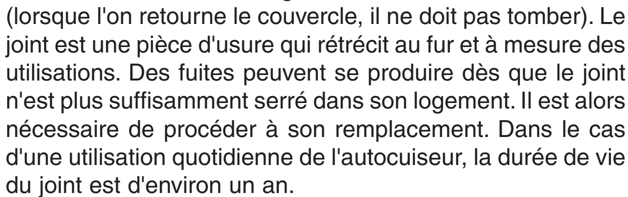




- Retirer le régulateur et vérifier que le conduit d'évacuation de vapeur n'est pas obstrué.
- Vérifier que rien n'obstrue les orifices de la soupape de sécurité et que la bille est bien apparente.
- Vérifier le bon fonctionnement des poussoirs situés dans les modules en les poussant avec le doigt.
- Retirer le joint, vérifier son bon état ainsi que la propreté de son logement (Un joint en mauvais état ou la présence de corps étrangers sous celui-ci peut être à l'origine de fuites).



- Remettre le joint en place en veillant à ce qu'il soit placé dans le bon sens et qu'il soit bien engagé sous tous les ergots situés sur la périphérie du couvercle.
- Assurez-vous que le joint est légèrement serré dans son logement (lorsque l'on retourne le couvercle, il ne doit pas tomber). Le joint est une pièce d'usure qui rétrécit au fur et à mesure des utilisations. Des fuites peuvent se produire dès que le joint n'est plus suffisamment serré dans son logement. Il est alors nécessaire de procéder à son remplacement. Dans le cas d'une utilisation quotidienne de l'autocuiseur, la durée de vie du joint est d'environ un an.



5. REMPLISSAGE

- Ne jamais utiliser l'autocuiseur avec une quantité de liquide inférieure à 25 cl (un grand verre).
- Ne jamais remplir votre autocuiseur au delà des 2/3 de sa capacité.

ATTENTION

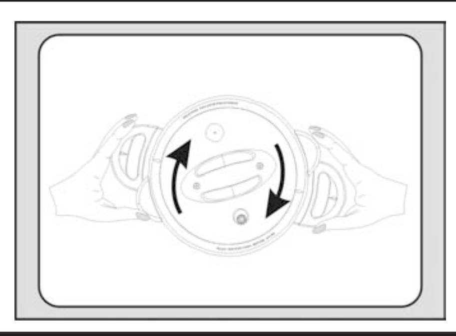
Afin d'éviter d'obstruer les orifices d'évacuation du régulateur et de la soupape de sécurité, il est impératif de respecter les précautions suivantes :

→ Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus d'1/3 de sa capacité lors de la cuisson d'aliments qui gonflent ou produisent de l'écume tels que les épinards, les lentilles, les pois cassés, les pâtes, le riz, les compotes de fruits, la rhubarbe, l'orge, les flocons d'avoine et autres céréales, etc.

→ Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus d'1/3 de sa capacité lors de la cuisson d'aliments possédant des feuilles susceptibles de venir se coller à l'intérieur du couvercle, tels que la salade, les poireaux, les artichauts, etc.

→ Ne jamais envelopper les aliments dans du papier (aluminium ou autre).

6. FERMETURE



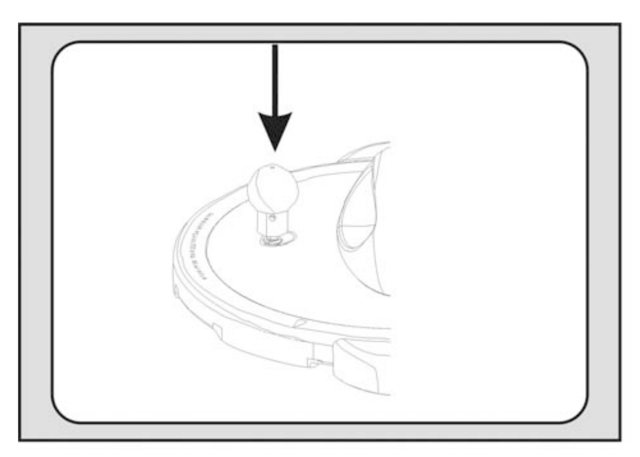
- Placer le couvercle sur la cuve de l'autocuiseur de telle sorte que les deux triangles gravés sur le couvercle soient alignés avec les repères gravés sur les poignées de la cuve
- Appuyez légèrement sur le couvercle, de façon à comprimer le joint, et le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à la butée.
- L'autocuiseur est correctement fermé lorsque les modules du couvercle sont parfaitement superposés avec les poignées de la cuve.
- En cas de difficulté pour fermer le couvercle, graissez le joint avec un peu d'huile de table.

ATTENTION

Ne jamais mettre l'autocuiseur sur une source de chaleur si le couvercle est posé sur la cuve sans être verrouillé ou s'il est fermé de façon incomplète.

7. CUISSON

- Introduire les aliments avec la quantité d'eau nécessaire à la cuisson et fermer l'autocuiseur.
- Appuyer sur le régulateur de façon à s'assurer que celui-ci soit bien descendu au 2ème cran.



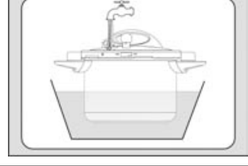
- Placer sur feu vif jusqu'à l'apparition d'un échappement de vapeur par le régulateur.
- Diminuer alors la puissance de chauffage de manière à ne maintenir qu'un léger échappement de vapeur par le régulateur (le régulateur peut alors également ne fonctionner que par intermittence).
- Commencer à décompter le temps de cuisson.
- **Il est parfaitement normal que le régulateur ne tourne pas** lorsqu'il laisse échapper de la vapeur, il n'est pas conçu pour cela.
- **Si vous utilisez du sel pour votre recette, faites le dissoudre immédiatement en remuant l'eau avec une cuillère en bois.** Vous éviterez ainsi l'apparition de «piqûres» qui pourraient altérer le fond de votre autocuiseur. La dissolution du sel est également plus facile et plus rapide en utilisant du sel fin et en salant l'eau chaude.

ATTENTION

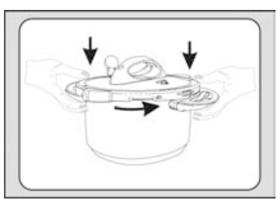
Ne jamais laisser votre autocuiseur sur le feu sans eau ou jus à l'intérieur. Vous risqueriez de brûler les mets et de dessouder le triple fond.
L'arrêt de l'échappement de vapeur par le régulateur peut indiquer qu'il n'y a plus de liquide dans l'appareil. Dans ce cas, coupez immédiatement la source de chaleur et procédez à la décompression puis à l'ouverture de l'autocuiseur en respectant les instructions du paragraphe 8. Rajoutez du liquide avant de reprendre la cuisson.
Des fuites de vapeur entre le couvercle et la cuve se produisent lorsque le couvercle n'est pas correctement fermé ou lorsque le joint est usé. Dans ce cas, coupez immédiatement la source de chaleur et procédez à la décompression puis à l'ouverture de l'autocuiseur en respectant les instructions du paragraphe 8. Contrôler le bon état du joint et le remplacer le cas échéant. Refermer le couvercle selon les instructions du paragraphe 6 et reprendre la cuisson.

8. OUVERTURE

- Retirer l'appareil de la source de chaleur.
- Procéder à la décompression de l'autocuiseur en le placant sous un filet d'eau froide ou en l'immergeant dans un récipient d'eau froide pendant au moins une minute.
- Tirer doucement le régulateur pour le remonter dans le premier cran. Assurez-vous que, dans cette position, aucun jet de vapeur ne s'échappe par le régulateur. Dans le cas contraire, poursuivre l'immersion de l'appareil jusqu'à l'arrêt de ce jet de vapeur.
- Retirer complètement le régulateur.



- Ouvrir lentement le couvercle en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et en appuyant fermement vers le bas afin de désengager le dispositif de sécurité à l'ouverture.



- Le couvercle doit tourner facilement et sans forcer. S'il ne tourne pas facilement, c'est qu'il reste de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur. Dans ce cas, poursuivre l'immersion de l'appareil dans l'eau froide jusqu'à son total refroidissement.

ATTENTION

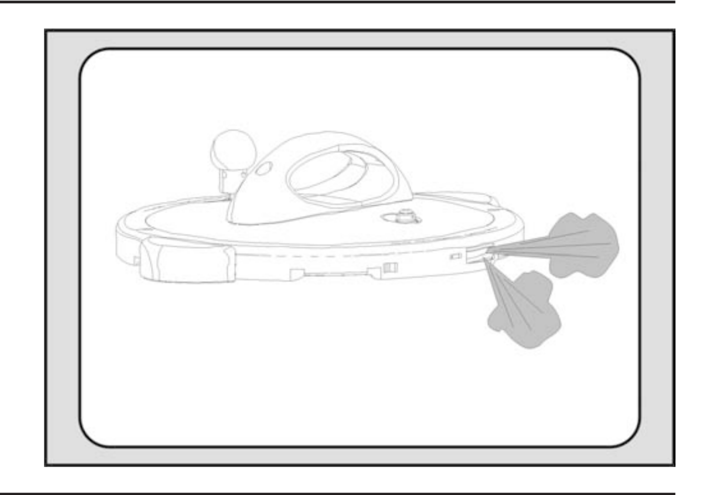
NE JAMAIS ESSAYER D'OUVRIR LE COUVERCLE EN FORCE.
En cas de difficulté, ne pas persister. N'ouvrir le couvercle qu'après complet refroidissement.
Il est impératif de décompresser votre autocuiseur en le placant sous un filet d'eau froide ou en l'immergeant dans un récipient d'eau froide pendant au moins une minute avant de l'ouvrir.
Après décompression, retirer le régulateur avec précaution pour vous assurer qu'il ne reste plus aucune pression à l'intérieur de l'appareil.
Il est fortement déconseillé de faire chuter la pression en retirant le régulateur. Vous risqueriez d'être brûlé par la vapeur ou éclaboussé par des projections de liquide bouillant.

9. EN CAS DE DECLENCHEMENT DE LA SOUPAPE DE SECURITE

- La soupape de sécurité à bille, placée sous le couvercle, est destinée à dégager l'excédent de vapeur en cas de surpression provoquée par l'obstruction du régulateur.
- En cas d'échappement brutal de vapeur par cette soupape, coupez immédiatement la source de chaleur.
- Procédez à la décompression de l'appareil et à l'ouverture du couvercle en respectant scrupuleusement les précautions du paragraphe 8.
- Nettoyez soigneusement le régulateur et le conduit d'évacuation de vapeur situé sur le couvercle.
- Procédez aux vérifications décrites au paragraphe 4 avant toute remise en service de l'autocuiseur.

10. FENETRE D'EXTRUSION DU JOINT

- En cas de forte surpression dans l'autocuiseur, consécutive à l'obstruction simultanée du régulateur et de la soupape de sécurité, le joint est conçu pour se déformer à travers une fenêtre rectangulaire située sur le coté du couvercle. Cette déformation provoque alors une fuite qui fait chuter la pression dans l'appareil.
- En cas de déclenchement de ce dispositif de sécurité, coupez immédiatement la source de chaleur.
- Procédez à la décompression de l'appareil et à l'ouverture du couvercle en respectant scrupuleusement les précautions du paragraphe 8.
- Nettoyez soigneusement le régulateur et le conduit d'évacuation de vapeur situé sur le couvercle ainsi que les orifices de la soupape de sécurité.
- Procédez aux vérifications décrites au paragraphe 4 avant toute remise en service de l'autocuiseur.



11. ENTRETIEN

- Nettoyez et rincez votre autocuiseur immédiatement après chaque utilisation.
- Votre autocuiseur se nettoie à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. La cuve est également conçue pour être nettoyée au lave-vaisselle, **en revanche le couvercle ne doit jamais être mis au lave-vaisselle.**
- Lavez le joint uniquement à l'eau chaude (ne pas utiliser de détergent).
- Essuyez votre autocuiseur immédiatement après lavage afin d'éviter l'apparition de traces de séchage.
- Ne pas utiliser d'éponge métallique. Au besoin, les surfaces intérieures de la cuve peuvent être nettoyées avec «Scotch Brite» ou de la poudre à récurer. Cependant ces produits abrasifs ne doivent jamais être utilisés sur les surfaces extérieures brillantes.
- Si des aliments sont attachés au fond, remplir la cuve avec de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle et laisser détremper avant de procéder au nettoyage.
- N'utilisez jamais d'eau de Javel, ni de produits chlorés qui peuvent gravement endommager l'inox.
- Quand vous ne vous servez pas de votre autocuiseur, ne le laissez pas fermé. Rangez-le en mettant son couvercle à l'envers sur le corps. Vous éviterez ainsi l'affaissement du joint et son usure prématurée.

12. PROBLEMES ET REMEDES

Je n'arrive pas à ouvrir mon autocuiseur.	**Avant la cuisson :** Ouvrir lentement le couvercle en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et en appuyant fermement vers le bas afin de désengager le dispositif de sécurité à l'ouverture. **Après la cuisson :** Si l'autocuiseur est sous pression, procéder à la décompression suivant les instruction du paragraphe 8.
Je n'arrive pas à fermer mon autocuiseur.	- Assurez vous que le joint est bien en place et dans le bon sens. - Appuyer légèrement sur le couvercle et tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les modules soient superposés aux poignées de la cuve.
Mon autocuiseur ne monte pas en pression.	- La source de chauffe n'est pas assez puissante. - Il n'y a pas assez de liquide dans l'autocuiseur (respecter un volume de 25 cl au minimum). - Vérifier que le régulateur soit bien en place. - Assurez vous que le joint est bien en place et dans le bon sens. - Si le joint est usé, remplacez le.
De la vapeur s'échappe autour du couvercle.	- Vérifier que le joint est bien en place et dans le bon sens. - Au besoin nettoyer le joint, son logement, ainsi que la collerette de la cuve. - Si le problème persiste, remplacer votre joint ou consultez notre service après vente.
La soupape de sécurité s'est déclenchée, que faire ?	- Arrêter immédiatement la source de chaleur. - Refroidir votre autocuiseur sous un filet d'eau froide au moins 1 minute. - Retirer le régulateur. - Ouvrir l'autocuiseur et procéder au nettoyage du régulateur et de son siège. - Remettre l'autocuiseur en service et si le problème persiste contacter un service après-vente agréé.
Mon autocuiseur a chauffé à sec, que faire ?	- Couper la source de chaleur et laisser refroidir l'autocuiseur sur la plaque de cuisson **sans le déplacer.** - Nous vous conseillons de changer le joint du couvercle et de faire vérifier votre autocuiseur dans un centre agréé.
Le joint de mon autocuiseur s'est extrudé par la fenêtre.	- Couper la source de chaleur. - Refroidir l'autocuiseur sous un filet d'eau froide au moins 1 minute. - Ne pas réutiliser l'autocuiseur avant de l'avoir fait contrôler par un service après-vente agréé.
De la vapeur s'échappe du régulateur.	- Ceci est tout à fait normal, si l'échappement est trop important, réduire la source de chauffe et continuer la cuisson.
Des taches apparaissent dans le fond de l'autocuiseur.	- Ce sont des traces de calcaire. Nettoyez les à l'aide d'un tampon abrasif additionné d'un peu de vinaigre dilué.
Les aliments ne sont pas cuits ou sont brûlés.	- Vérifier la présence de liquide et la puissance de la source de chauffe. - Contrôler le temps de cuisson.
Pour tout autre problème, consulter votre revendeur ou un service après-vente agréé.	

13. PIECES DETACHEES

REFERENCES DES PIECES DETACHEES		
Joint		22134
Régulateur		35561
Module	(1)	....
Anse de cuve	(1)	.....
Préhension couvercle	(1)	....

(1) Pour le remplacement de ces pièces, nous vous recommandons de vous adresser à l'un de nos centres de service après-vente.

Notre conseil :
CHANGER VOTRE JOINT
TOUS LES ANS.

14. SERVICE APRES-VENTE

Notre réseau de service après-vente est à votre disposition pour tout renseignement concernant votre autocuiseur.

Le joint, le régulateur, les modules du couvercle et les poignées et de la cuve sont disponibles auprès du revendeur de votre autocuiseur ou de l'un de nos centres de service après-vente agréés.

Vous pouvez obtenir la liste de nos centres de services après-vente agréés en contactant :

SITRAM-INOX
Service consommateurs
36170 SAINT BENOIT DU SAULT
FRANCE
Tél : + 33 (0)825 086 007
sav@sitram.fr

15. PRINCIPAUX TEMPS DE CUISSON

LEGUMES			
Artichauts (1)	12 min	Haricots secs	20 min
Asperges	5 min	Haricots verts	10 min
Carottes	15 min	Lentilles (1)	15 min
Choux	10 min	Petits-pois	15 min
Choux-fleurs	4 min	Poireaux (1)	8 min
Endives	10 min	Pommes de terre	8 min
Epinards (1)	20 min	Salade (1)	20 min
Haricots frais	8 min	Salsifis	25 min

BOEUF	
Mode	60 min
Bourguignon	60 min
Pot au feu	90 min
Rôti (1kg)	10 min
MOUTON	
Blanquette	40 min
Pieds	40 min
Ragoût	45 min

PORC	
Gras double	45 min
Potée	55 min
Rôti (1 kg)	30 min
VEAU	
Blanquette	40 min
Marengo	40 min
Rôti (1 kg)	25 min

- Décomptez le temps de cuisson dès que l'autocuiseur a atteint sa pression de fonctionnement (début de l'échappement de vapeur par le régulateur).
- Ces temps sont donnés à titre indicatif et peuvent être ajustés en fonction de votre recette ou de votre expérience.

(1) Rappel : Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus d'1/3 de sa capacité lors la cuisson de ces aliments.

Garantie

Cet autocuiseur est garanti 15 ans, contre tout défaut lié à la structure métallique du produit.
Cette garantie ne couvre pas :

- Les dommages consécutifs à un usage incorrect, à une surchauffe, à une chute, à un choc, à une usure normale ou, d'une façon générale, au non-respect des précautions d'emploi et d'entretien.
- Les pièces d'usures (joint, poignées, cache et régulateur).
- Les rayures, les éraflures, les piqûres, ou décoloration du métal de base.

Cette garantie ne pourra s'appliquer si l'autocuiseur a été utilisé à des fins commerciales, s'il a subit des modifications ou en cas d'utilisation de pièces détachées non agréées par SITRAM.

---✂--

Partie à remplir et à retourner à SITRAM-INOX, 36170 SAINT BENOIT DU SAULT, FRANCE

<table>
<tr><th>VOS COORDONNEES</th><th>LIEU D'ACHAT</th></tr>
<tr><td>Nom - Prénom :</td><td rowspan="2">Nom et adresse du magasin ou cachet :</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Adresse :</td></tr>
<tr><td>Date d'achat :</td></tr>
<tr><td colspan="2">Modèle : ❏ Sitrasiena 4 L ❏ Sitrasiena 6 L ❏ Sitrasiena 8 L ❏ Sitrasiena 10 L</td></tr>
</table>

Recettes

POTAGES

SOUPE DE POISSONS

250 g de congre - 250 g de lieu noir - 500 g de merlan - 5 échalottes - 1 petit oignon piqué de clou de girofle - 200 g de tomates - 4 gousses d'ail - 1 verre de vin blanc sec - 1.5 l d'eau - 1 pointe de safran - 1 bouquet garni - sel - poivre - 1/4 de baguette - 50 g de gros coudes ou autres pâtes - 1/2 dl d'huile d'olive - 50 g de gruyère.

Dans la cocotte, faire revenir, dans l'huile d'olive, les poissons découpés en tronçons. Ajoutez les échalotes ciselées, l'ail, les tomates écrasées, le bouquet garni. Assaisonner, saupoudrer de safran. Verser le vin blanc et 1,5 l d'eau chaude. Fermer la cocotte. Cuisson 15 minutes. Ouvrir, passer la soupe en écrasant le plus possible chair et arêtes. Reporter à ébullition, ajouter les pâtes. Refermer et laisser cuire encore 3 minutes. Couper la baguette en rondelles, les faire dorer à l'huile et disposer dans les assiettes. Présenter le gruyère râpé à part.

POTAGE JULIENNE

150 g de navets - 200 g de carottes - 150 g de poireaux - 250 g de pommes de terre - 50 g de beurre - 1,5 l d'eau - sel.

Tailler les légumes en fins filaments, les faire suer 3 minutes au beurre dans la cocotte, ajouter l'eau, saler. Fermer la cocotte. Cuisson 15 minutes.

POTAGE FORESTIER

4 blancs de poireaux – 250 g de champignons – 1/4 l de fond de veau – 4 cuillerées d'huile – 300 g de pommes de terre – 250 g de crème – 1 poignée de persil – Sel – Poivre.

Eplucher et laver les légumes, puis les couper en fines lamelles. Dans l'autocuiseur ouvert, faire revenir dans l'huile les blancs de poireaux puis incorporer les champignons, les pommes de terre et le fond de veau. Assaisonner et fermer l'autocuiseur. Cuire pendant 10 minutes. Après la cuisson, mixer le potage et ajouter la crème. Servir le potage parsemé de persil.

POTAGE PARISIEN

4 blancs de poireaux – 4 pommes de terre – 60 g de beurre – 1 l d'eau.

Emincer les blancs de poireaux et les faire revenir au beurre dans l'autocuiseur. Ajouter les pommes de terre en lamelles, l'eau puis saler et poivrer. Fermer l'autocuiseur. Cuisson 10 minutes.

CRÈME AUX DEUX CÉLERIS

1 petit céleri rave – 1 céleri branche – 1/2 botte de cresson – 1 blanc de poireau – 4 tranches de pain de mie – 1 l d'eau chaude - 1/4 l de lait – 10 cl de crème – 300 g de pommes de terre – 40 g de beurre – 5 g de muscade en poudre – Sel – Poivre.

Eplucher et laver les légumes, puis les couper en gros dés. Dans l'autocuiseur ouvert, faire revenir 3 minutes les poireaux dans 20 g de beurre puis ajouter les céleris et le cresson. Bien mélanger le tout et verser 1 l d'eau chaude. Porter à ébullition puis ajouter les pommes de terre et le lait. Assaisonner et fermer l'autocuiseur. Cuire pendant 10 minutes. Mixer le potage et incorporer la crème. Servir très chaud avec des petits croûtons.

CRÈME DE FENOUIL

700 g de fenouil – 250 g de pommes de terre – 50 cl de crème – 2 oignons – 4 brins de persil – 30 g de beurre – Sel – Poivre – 1 l d'eau.

Eplucher et laver les légumes, puis les couper en fines lamelles. Dans l'autocuiseur ouvert, faire revenir les oignons dans le beurre pendant 5 minutes puis ajouter le fenouil. Laisser mijoter ce mélange pendant 6 minutes puis incorporer les pommes de terre et 1 l d'eau chaude. Assaisonner et fermer l'autocuiseur. Cuire pendant 10 minutes. Mixer le tout et ajouter la crème. Servir avec une feuille de persil sur chaque assiette.

POISSONS



MORUE AU VIN BLANC

600 g de filet de morue dessalée - 800 g de pommes de terre - 50 g de beurre - 1/2 dl d'huile - 100 g d'oignons - 1 verre de vin blanc - 2 verres d'eau - poivre - persil.

Mettre dans la cocotte le beurre et l'huile. Ajouter les oignons émincés, tourner jusqu'à coloration. Verser les pommes de terre en rondelles, mélanger le tout. Déposer les filets de morue, le poivre, le verre de vin blanc, l'eau. Fermer la cocotte. Cuisson 10 minutes à feu doux. Disposer sur un plat long et saupoudrer de persil.

LOTTE À LA PROVENÇALE

800 g de lotte - 500 g de tomates - 5 gousses d'ail - 1 verre de vin blanc sec - 1 bouquet garni - 1/2 dl d'huile d'olive - sel - poivre.

Faire chauffer l'huile d'olive dans la cocotte, colorer la lotte sur toutes ses faces. Ajouter les tomates concassées, l'ail écrasé, le vin blanc sec, l'assaisonnement. Fermer la cocotte. Cuisson 10 minutes.

MOULES MARINIÈRES

2 kg de moules – 1/4 l de vin blanc – 30 g de beurre – 2 échalotes – 2 cuillères de persil haché – 1 bouquet garni.



Dans l'autocuiseur, faire fondre 30 g de beurre ; ajouter les échalotes émincées

et faire revenir pendant 5 minutes. Ajouter le vin blanc, les moules, le bouquet garni, le persil et assaisonner. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 4 minutes.

LOTTE A L'AMÉRICAINE

800 g de lotte – 100 g de beurre – 3 tomates – 1/2 dl de cognac – 30 g de farine – 1/4 l de vin blanc sec – 50 g d'échalotes – 10 g de sel – Poivre de Cayenne – Pointe d'ail – Persil – Estragon.

Couper la lotte en 8 morceaux et dans l'autocuiseur, les faire revenir dans le beurre sans les noircir de façon que les aliments soient bien colorés. Ajouter les échalotes ciselées, tourner quelques instants.

Flamber au cognac puis ajouter les tomates concassées, la pointe d'ail et le vin blanc. Saler et poivrer. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 15 minutes à feux doux. Retirer uniquement les morceaux de lotte et disposer-les dans un plat creux. Ajouter le beurre dans la sauce. Saupoudrer-la de farine et faites-la réduire 2 minutes (autocuiseur ouvert). Napper les morceaux de lotte avec cette sauce et servez.



GIBIER

LAPIN À LA MOUTARDE

1 râble de lapin de 1,2 kg - 1/2 l de bon vin rouge - 1 bouquet garni - 10 baies de poivre - 50 g de beurre - 1/2 dl d'huile - 1 dl de crème - sel - poivre - moutarde forte.

La veille, faire mariner le lapin dans le vin rouge avec le bouquet garni et le poivre. Dans la cocotte, faire revenir le râble de lapin égoutté. Ajouter la marinade, assaisonner. Fermer la cocotte. Cuisson 30 minutes. Réserver le râble au chaud et faire réduire la cuisson jusqu'au quart. Mettre la crème et quelques cuillerées de moutarde selon goût, faire prendre un bouillon. Découper le râble, napper de la sauce moutardée au dernier moment.

VOLAILLES

POULE AU RIZ

1 poule de 1,5 kg - 1 poireau - 1 carotte - 1 oignon piqué d'un clou de girofle - 1 bouquet garni - 1 citron - sel - poivre blanc - 200 g de riz long - 50 g de beurre - 40 g de farine - 2 cuillerées de crème fraîche.

Préparer le court-bouillon. Mettre 3 litres d'eau dans la cocotte, ajouter les légumes. Assaisonner. Fermer la cocotte. Cuisson 10 minutes. Refroidir la cocotte, ajouter la poule frottée avec la moitié du citron. Fermer. Cuisson 1 heure. Préparer une sauce blanche : faire un roux léger dans une petite sauteuse, avec le beurre et la farine. Ajouter 1/2 litre de jus de cuisson dégraissé, le jus du 1/2 citron restant et la crème fraîche. Faire cuire le riz à part, à l'eau bouillante salée.

BLANC DE VOLAILLE A LA CRÈME DE VINAIGRETTE

1 kg de blanc de volaille – 1 l de fond de volaille – Sel – Poivre – Vinaigre – 10 cl de crème.

Dans l'autocuiseur, verser le fond de volaille puis déposer la viande, assaisonner et fermer l'autocuiseur. Cuire pendant 30 minutes. A part, faire une vinaigrette selon votre goût, monter la crème et l'incorporer à la vinaigrette avant de servir. Après la cuisson, découper le blanc de volaille en fines tranches et servir froid nappé de la crème vinaigrée.

CANARD SAUTÉ A L'ANANAS

1 canard de 1,250 kg coupé en morceaux – 50 g d'oignons – 5 g d'ail – 40 g de haricots verts – 6 tranches d'ananas en boite (coupées en dés) – 60 g de tomates – 5 g de champignons secs – 15 g de champignons parfumés – 10 cl d'huile –20 g de beurre - 20 g de farine.

Dans 20 g de beurre, passer les morceaux de canard à la poêle avec l'oignon haché et l'ail haché. Placer le tout dans l'autocuiseur et mouiller avec le jus de la boîte d'ananas. Assaisonner et fermer l'autocuiseur. Cuire pendant 5 minutes.

A part, faire tremper les champignons secs dans de l'eau salée, puis les couper en fines lamelles ainsi que les champignons parfumés.

Une fois la cuisson du canard terminée, ajouter dans l'autocuiseur, l'huile, les tomates coupées en dés, les champignons, les ananas coupés en dés et les haricots verts coupés en 4. Fermer et cuire pendant 5 minutes. Enlever la viande et les légumes de l'autocuiseur et lier la sauce avec un beurre manié (beurre ramolli + farine).

CANARD AUX OLIVES

1 canard d'environ 1,5 kg – 150 g d'olives vertes – 50 g de beurre – 1/2 dl d'huile – 12 petits oignons grelots – 1 cuillère à soupe de fécule – 1 verre de vin blanc – 1 verre d'eau – 1/4 de fond brun – Sel – Poivre.

Dans l'autocuiseur, mettre de beurre et l'huile. Faire colorer le canard de tous côtés. Retirer l'excès de graisse et ajouter la cuillère de fécule. Tourner quelques instants. Ajouter les olives dénoyautées blanchies et les petits oignons. Mouiller avec le vin blanc et l'eau. Ajouter le fond brun, assaisonner, fermer l'autocuiseur et laisser cuire 25 minutes.

CUISSE DE CANARD AUX NAVETS

4 cuisses de canards – 3 navets coupés en bâtonnets – 1 verre et demi de vin blanc – 40 cl de fond de volaille – 60 g de beurre – 5 oignons grelots.

Frotter les cuisses de canard au cognac, saler, poivrer et mettre les cuisses dans l'autocuiseur et les faire dorer. Enlever les cuisses, faire revenir les navets avec une cuillère à café de sucre et les petits oignons grelots. Déglacer au vin blanc, ajouter le fond de volailles puis les cuisses de canard. Fermer et laisser cuire 25 minutes.



VEAU

OSSO BUCO

4 tranches de jarret de veau de 200 g chacune - 1 cuillerée à soupe de farine - 1 dl d'huile - 3 gousses d'ail - 400 g de tomates concassées - 1 verre de vin blanc sec - 1 bouquet garni - sel - poivre - 200 g de carottes - 150 g d'oignons - 1 orange.

Passer les tranches de jarret dans la farine, les faire colorer à l'huile dans la cocotte. Ajouter les carottes et les oignons émincés, l'ail, les tomates et le vin blanc. Assaisonner. Fermer la cocotte. Cuisson 45 minutes. Au dernier moment, verser le jus d'orange.

BLANQUETTE DE VEAU

600 g de poitrine et épaule de veau - 1 poireau - 1 carotte - 1 oignon piqué d'un clou de girofle - 1 bouquet garni - sel - 5 baies de poivre - 200 g de champignons.

Sauce : 40 g de matière grasse - 40 g de farine - 1/2 l de jus de cuisson de blanquette - 1 citron - 1 jaune d'œuf - 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.

Faire bouillir dans la cocotte 2 litres d'eau avec la garniture aromatique. Mettre les morceaux de viande et fermer la cocotte. Cuisson 40 minutes. Egoutter en réservant le jus de cuisson. Cuire à part les champignons escalopés. Préparer le roux blanc : dans une casserole, faire fondre la matière grasse, incorporer la farine, tourner au fouet. Ajouter en tournant 1/2 litre du jus de cuisson de la blanquette puis les champignons, cuire 2 à 3 minutes. Hors du feu, battre la crème, le jaune d'œuf et le jus de citron. Incorporer la sauce qui ne doit plus bouillir. Mélanger à la viande.

ESCALOPES GOURMANDES

4 escalopes de veau de 110 g – 40 g de beurre – 3 cuillères à soupe d'huile – 4 tranches de jambon – 4 tranches de gruyère – Sel – Poivre – 3 cuillères de crème fraîche – 1/2 dl de porto (facultatif).

A part, préparer les escalopes de la façon suivante : une escalope, une couche de gruyère, une couche de jambon. Pour une meilleure tenue du mets, nous vous conseillons de piquer une petite brochette de bois dans chaque escalope. Dans l'autocuiseur, intercaler les escalopes et les assaisonner. Ajouter la crème fraîche et le porto. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 3 minutes. Servir sur un plat long et napper de sauce.

BRAISÉ DE VEAU A LA GÉNOISE

750 g de noix de veau – 5 œufs – 60 g de parmesan – 30 g de persil – 10 cl d'huile – 2 dl de fond de veau – Sel – Poivre.

A part, faire une omelette avec le parmesan et le persil haché. Couper la noix de veau en une tranche et la frapper pour qu'elle soit large et fine afin qu'elle puisse être roulée. Disposer l'omelette sur la tranche de viande puis rouler et ficeler. Faire colorer le rôti dans une poêle avec de l'huile. Dans l'autocuiseur, verser le fond puis ajouter le rôti. Fermer et cuire pendant 15 minutes.

Nota : Ce plat peut être servi chaud avec des haricots verts ou froid avec une salade verte.

MOUTON

RAGOÛT DE MOUTON

400 g de haut de côtelette de mouton - 400 g de collier de mouton - 2 dl d'huile - 3 gousses d'ail - 100 g d'oignons - 1 bouquet garni - sel - poivre - 800 g de pommes de terre.

Dans la cocotte, faire dorer les morceaux de mouton dans l'huile, éliminer le surplus de graisse. Mettre les oignons hachés, tourner quelques instants. Ajouter l'ail écrasé. Assaisonner. Mouiller d'eau aux trois quarts. Fermer la cocotte. Cuisson 25 minutes. Ouvrir et rajouter les pommes de terre coupées en gros cubes. Fermer. Cuisson 10 minutes.



NAVARIN PRINTANIER

600 g de poitrine, collier et hauts de côtes de mouton - 100 g d'oignons - 2 gousses d'ail - 1 bouquet garni - 1 dl d'huile - 1 cuillerée de concentré de tomates - 1 cuillerée de farine pour la garniture - 300 g de carottes - 150 g de navets - 150 g de haricots verts - 150 g de petits pois.

Dans la cocotte, verser l'huile et faire colorer la viande. Enlever l'excès d'huile. Saupoudrer de farine. Ajouter la tomate et les oignons hachés. Assaisonner, mettre le bouquet garni. Mouiller d'eau aux trois quarts de la viande. Fermer la cocotte. Cuisson 30 minutes. Ouvrir et ajouter les carottes et les navets coupés en bâtonnets, ainsi que les haricots verts et les petits pois. Fermer. Cuisson 20 minutes.

EPAULE DE MOUTON AUX HARICOTS COCOS

800 g d'épaule de mouton – 60 g de matière grasse – 2 gousses d'ail – 1 oignon et demi – 2 cuillères à soupe de concentré de tomates – 1 bouquet garni – Sel – Poivre – 400 g de demi-secs cocos – Persil haché – 1 verre de vin blanc.

Faire cuire les haricots cocos 8 minutes à l'autocuiseur, égoutter. Dans l'autocuiseur, dorer l'épaule et ajouter les oignons hachés et le concentré de tomates. Tourner, verser les haricots cocos, mouiller d'eau à la moitié, ajouter le bouquet garni, saler et poivrer. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 17 minutes. Servir en parsemant de persil haché. Au dernier moment, préparer un beurre manié (beurre et farine mélangés) et lier les haricots.

POTÉE LIMOUSINE

600 g de petit salé - 200 g de lard de poitrine fumé - 1 saucisson à cuire de 300 g - 1 petit chou - 200 g de carottes - 150 g de navets - 2 petits poireaux - 2 gousses d'ail - 1 bouquet garni - 5 baies de poivre - 600 g de pommes de terre.

Dans la cocotte, verser l'eau à moitié, mettre le petit salé (que l'on aura laissé dans de l'eau froide auparavant, pendant 2 heures), ainsi que le lard de poitrine fumé et le saucisson. Fermer. Cuisson 50 minutes. Ecumer, dégraisser, ajouter le chou coupé en deux et les légumes, à l'exception des pommes de terre que l'on aura fait cuire à part. Fermer. Cuisson 10 minutes. Découper les viandes, les disposer sur un plat long et entourer avec les légumes.



NOISETTES DE PORC AUX PRUNEAUX

4 tranches de filets de porc de 120 g chacune – 1 dl de saindoux – 1 cuillère à soupe de farine à incorporer en fin de cuisson – Sel – Poivre – 8 pruneaux – 3 dl de vin blanc (Vouvray).

A part faire bouillir les pruneaux et le vin blanc. Dans l'autocuiseur, faire colorer les tranches de filet de porc dans le saindoux. Assaisonner. Mettre les pruneaux et le vin blanc. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 10 minutes.

PORC A L'AIGRE-DOUCE

15 ml d'huile – 700 g de porc dégraissé – 340 g d'ananas en boîte – Eau – 60 ml de vinaigre – 70 g de sucre brun – 15 ml de sauce soja – Sel – 1 poivron vert épépiné et émincé – 1 oignon émincé – 1 gousse d'ail hachée – 30 ml de maïzena – 45 ml d'eau.

A part, égoutter les ananas et garder le sirop. Dans l'autocuiseur, faire revenir à feu doux avec l'huile, les morceaux de porc à saisir sur tous les côtés. Ajouter de l'eau au sirop d'ananas pour obtenir 300 ml de liquide que vous mettrez ensuite dans l'autocuiseur, ainsi que le vinaigre, le sucre, la sauce soja, les oignons, l'ail et le poivron. Porter à ébullition et bien remuer pour dissoudre le sucre.

Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 12 minutes. Ouvrir l'autocuiseur, ajouter les morceaux d'ananas et la maïzena que vous aurez délayée au préalable avec 45 ml d'eau. Faire bouillir et remuer sans cesse jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Servir chaud.

ROTI DE PORC POMMES BOULANGÈRES

800 g de longe de porc désossée – 2 cuillères à soupe de concentré de tomates – 1 oignon émincé – 2 verres de vin blanc – 1 bouquet garni – 60 g de beurre – 1 verre d'huile – 8 pommes de terre.

Faire dorer le rôti dans l'autocuiseur puis jeter l'huile. Mettre 60 g de beurre et faire revenir l'oignon émincé. Ajouter le bouquet garni puis glacer avec 2 verres de vin blanc, 1 verre d'eau ou de fond de viande et les 2 cuillères de concentré de tomates. Mettre le rôti et les pommes de terre coupées en lamelles. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 25 minutes.

SAUTÉ DE PORC AU CURRY

1 kg d'épaule de porc – 1 oignon – 1 branche de céleri – 10 cl d'huile – 30 g de beurre – 1 bouquet garni – 40 g de beurre manié – 2 dl de vin blanc – 1 dl d'eau – 20 cl de crème – Sel – Poivre.

Découper l'épaule en morceau de 60 g chacun puis les faire colorer dans une poêle avec l'huile. Tailler les légumes en gros dés et les faire suer au beurre dans l'autocuiseur. Assaisonner, puis mouiller au vin blanc et à l'eau. Déposer les morceaux de porc dans l'autocuiseur et les saupoudrer de curry. Fermer et cuire 25 minutes.

Après la cuisson, enlever les morceaux de viande et passer le fond de cuisson au chinois. Lier la sauce avec le beurre manié et la crème, puis vérifier l'assaisonnement.



BŒUF

BŒUF BOURGUIGNON

800 g de jumeau ou macreuse - 100 g de poitrine fraîche - 150 g d'oignons - 150 g de carottes - 2 gousses d'ail - 1/2 dl d'huile - 1 cuillerée à soupe de farine - 1 bouquet garni - sel - poivre - 1/2 l de bon vin rouge - 1 cuillerée à café de persil haché.

Dans la cocotte, verser l'huile. Quand elle est chaude, faire colorer la viande coupée en morceaux. Ajouter les oignons en cubes et les carottes en bâtonnets, saupoudrer de farine en tournant. Fermer la cocotte. Cuisson 5 minutes. Assaisonner et ajouter l'ail écrasé, le bouquet garni, le vin rouge (il est préférable de le flamber avant) et 2 verres d'eau. Fermer la cocotte. Cuisson 60 minutes. Servir dans un plat creux, parsemé de persil haché, avec des pommes de terre vapeur.

POT-AU-FEU

1 kg de viande de bœuf (plat de côtes - paleron - jarret) - 1 os à moelle - 200 g de navets - 300 g de carottes - 150 g de poireaux - 1 oignon piqué d'un clou de girofle - 1 branche de céleri - 1 bouquet garni - sel - 5 grains de poivre.

Dans la cocotte, mettre la viande à l'eau bouillante, écumer plusieurs fois. Ajouter la garniture aromatique, assaisonner. Cuisson 1 heure 30. Si les légumes sont nouveaux, ne les mettre qu'après 1 heure de cuisson. Faire pocher l'os à moelle dans une mousseline et servir à part, avec quelques gouttes de citron.

LÉGUMES

CHAMPIGNONS A LA GRECQUE

800 g de champignons – 3 échalotes – 2 verres d'huile d'olive – 1 bouquet garni – 3/4 l de vin blanc – 1 jus de citron – Coriandre – Poivre en grains – 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates.

Escaloper les champignons. Mettre dans l'autocuiseur l'huile d'olive, les échalotes hachées, le vin blanc, le concentré de tomates, assaisonner et mettre les champignons. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 3 minutes.

RATATOUILLE

1 aubergine – 1 poivron vert – 3 courgettes – 4 tomates – 1 oignon – 3 cuillerées d'huile d'olive – 1 pincée de Gros Sel – Poivre.

Emincer les légumes. Dans l'autocuiseur faire revenir l'oignon, le poivron et les tomates en quartiers dans l'huile. Ajouter les courgettes et l'aubergine. Saler. Poivrer et arroser le tout de 2 verres d'eau. Fermer et laisser cuire 5 minutes.



DESSERTS

RIZ AU LAIT AU CARAMEL

200 g de riz à grains ronds - 1/2 l de lait - 100 g de sucre semoule - 50 g de sucre en morceaux - 1/2 citron - 2 jaunes d'œufs - 40 g de beurre fondu.

Faire blanchir le riz 3 minutes. Egoutter. Dans la cocotte, verser le lait délayé avec le beurre, puis verser le riz en pluie. Fermer la cocotte. Cuisson 10 minutes. Quand le riz est cuit, hors du feu, ajouter le sucre et les deux jaunes d'œufs. Dresser sur un plat creux. Préparer le caramel avec le sucre, 1 verre d'eau et le jus de citron. A belle couleur, verser sur le riz.

MARMELADE DE FRUITS (pommes et poires)

800 g de pommes et de poires - 100 g de sucre - 1/2 cuillerée de cannelle - gingembre en poudre - 1/2 gousse de vanille - 1/2 citron.

Eplucher et couper en lamelles les poires et les pommes. Les réunir dans la cocotte. Ajouter le sucre, la 1/2 gousse de vanille fendue. Parfumer avec le gingembre, la cannelle et le jus de citron. Fermer la cocotte. Cuisson 10 minutes à feu doux.

ABRICOTS A LA CONDÉ

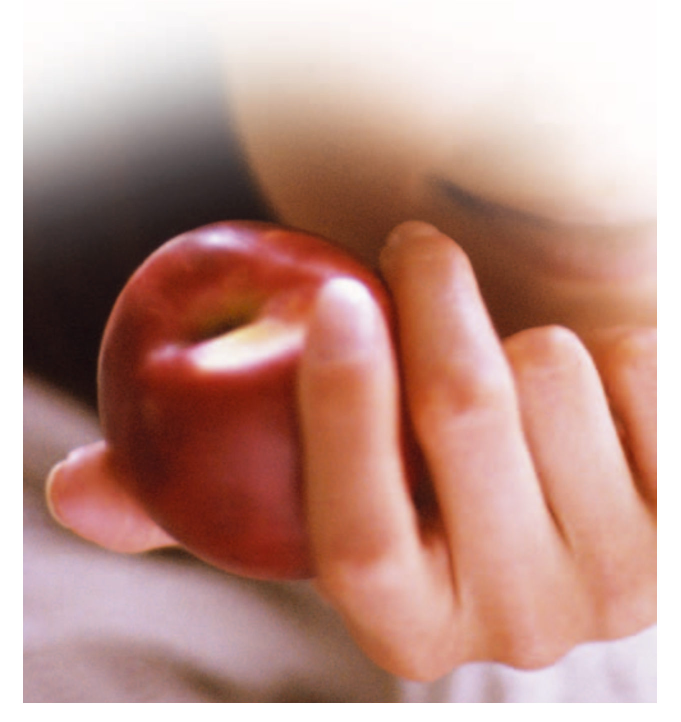
200 g de riz à grains ronds – 1/2 l de lait – 100 g de sucre – 2 jaunes d'œuf – 40 g de beurre – 8 oreillons d'abricots au sirop – 4 cerises confites – 4 bâtonnets d'angélique – 40 g de gelée de groseilles.

Dans l'autocuiseur, verser le lait et quand il bout, verser en pluie le riz et tourner. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 9 minutes. Ouvrir, ajouter le beurre en particules, le sucre, les 2 jaunes d'œufs. Dresser cet appareil sur un plat creux et décorer avec les oreillons d'abricots égouttés, les cerises confites et l'angélique. Napper avec la gelée de groseilles préalablement chauffée.

STERILISATION

Après avoir soigneusement lavé, rincé et laissé sécher les bocaux, remplissez-les à 2 cm du bord avec fruits, légumes ou viandes plus jus ou sauce. Remplissez-les jusqu'au bord avec des fruits ou des légumes crus, sans sirop ni jus.

Fermez hermétiquement les bocaux (il est conseillé de monter des rondelles de caoutchouc neuves à chaque utilisation).



Déposez les bocaux dans la cocotte et isolez-les les uns des autres par un linge. Remplissez la cocotte aux 2/3 de sa hauteur. Fermez la cocotte.

Mettez sur feu vif jusqu'à l'apparition des premières vapeurs. C'est le départ du temps de cuisson (se conformer scrupuleusement aux temps indiqués). Aussitôt le temps de stérilisation écoulé, plongez l'autocuiseur dans un récipient d'eau froide 1 minute avant d'ouvrir.

TEMPS DE STÉRILISATION

Fruits au naturel

ABRICOTS - PÊCHES (17 minutes)

Laver, couper et dénoyauter. Tasser dans le bocal. Ni eau, ni sucre.

CERISES (11 minutes)

Equeuter, laver et égoutter, tasser dans le bocal.

GROSEILLES (11 minutes)

Equeuter, laver et égoutter, tasser dans le bocal.

POIRES (17 minutes)

Peler et couper en quartiers, tasser dans le bocal.

PRUNES (11 minutes)
Equeuter, laver et égoutter, tasser dans le bocal.

RAISINS (11 minutes)
Egrener, laver, emplir le bocal.

Fruits au sirop (11 minutes)

Laver, assécher, tasser dans le bocal sans presser. Couvrir d'un sirop refroidi (600 g de sucre par litre d'eau). Emplir à 2 cm du bord, laisser reposer 3 heures avant de stériliser.

Légumes

Les blanchir en les plongeant 5 mn dans l'eau bouillante salée. Refroidir en les passant sous le robinet puis bien égoutter avant de les mettre dans les bocaux.

ASPERGES (38 minutes)
Tasser dans le bocal. Couvrir d'eau salée (20 g/litre).

CHAMPIGNONS (56 minutes)
Les faire revenir 5 mn avec ail, huile, sel et poivre. Tasser dans le bocal.

ÉPINARDS - OSEILLE (38 minutes)
Tasser dans le bocal.

HARICOTS VERTS - FLAGEOLETS ET AUTRES HARICOTS (38 minutes)
Tasser dans le bocal, couvrir d'eau salée (20 g/litre).

PETITS POIS (38 minutes)
Ne pas blanchir. Mettre directement dans le bocal avec bouquet garni, sel, oignons, feuilles de laitue.

TOMATES (20 minutes)
Blanchir 1 mn et éplucher. Tasser dans le bocal.

Viandes

VOLAILLES ET LAPINS CUISINÉS (38 minutes)
Préparer et cuire complètement selon la recette choisie. Tasser dans le bocal à 2 cm du bol.

VOLAILLES ET LAPINS AU NATUREL (56 minutes)
Faire juste dorer à la poêle. Tasser dans le bocal. Sel, poivre, bouquet garni.

PORC OU VEAU AU NATUREL (56 minutes)
Placer une barde de lard au fond du bocal. Poser la viande dessus. Sel, poivre, thym, laurier.

TOUTES VIANDES CUISINÉES (48 minutes)
Préparer et cuire complètement la viande suivant la recette choisie. Tasser ensuite dans le bocal à 2 cm du bord.

PÂTÉS (48 minutes)
Disposer la viande hachée crue dans le bocal (comme dans une terrine) avec assaisonnement. Tasser jusqu'à 2 cm du bord.





36170 SAINT-BENOIT-DU-SAULT
FRANCE
Tél. : +33 (0)2 54 01 53 00
Fax : +33 (0)2 54 01 53 39
sav@sitram.fr